

Plan treningowy – Air Bike

6-tygodniowy plan budujący formę · krótkie, intensywne jednostki z zaangażowaniem całego ciała · do AsVIVA F1

Air Bike wykorzystuje opór powietrzny: im szybciej pedałujesz i ciągniesz, tym większy opór – bez górnej granicy. Nie jest to sprzęt do długich, spokojnych jazd, lecz do krótkich, bardzo intensywnych treningów. Dlatego ten plan przewidziano na sześć tygodni i opiera się na znacznie krótszych obciążeniach niż pozostałe.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Interwały	Trening 1 – 30/30	20 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Baza	Trening 2 – spokojna jazda	25 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Szczyty intensywności	Trening 3 – krótkie sprinty	20 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN

- 5 min bardzo spokojnie, świadomie angażując ramiona
- Krążenia barków
- dwa krótkie przyspieszenia po 10 sekund

SCHŁODZENIE · 5 MIN

- 3 min kontynuować pedałowanie bardzo spokojnie
- Rozciąganie barków, klatki piersiowej i ud
- poczekać, aż oddech się uspokoi

Brak limitu

OPÓR
POWIETRZNY

Opór rośnie **ponadproporcjonalnie** wraz z Twoim tempem. Nie ma najwyższego poziomu – granicę wyznacza jedynie Twoja siła. Właśnie dlatego obciążenia są tutaj krótkie, a przerwy długie.

TRENING 1 · 30/30

KLASYCZNY INTERWAŁ · WPROWADZENIE

5 min	Rozgrzewka
10 x 30 sek	dynamicznie, ramiona i nogi równomiernie
pomiędzy	30 sek bardzo spokojnego pedalowania
5 min	Cool-down

TRENING 2 · SPOKOJNA JAZDA

REGENERACJA & TECHNIKA

5 min	Rozgrzewka
15 min	równomiernie, tempo konwersacyjne – świadomie się powstrzymuj to nie jest trening, na którym musisz coś udowodniać
5 min	Cool-down

TRENING 3 · KRÓTKIE SPRINTY

MAKSYMALNA WYDAJNOŚĆ · OD 3. TYGODNIA

8 min	Rozgrzewka, narastająco
6 x 15 sek	maksymalnie, daj z siebie wszystko
pomiędzy	2 min bardzo spokojnie – pełna regeneracja
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

CECHA	AIR BIKE F1
Opór	Turbina powietrzna, zależna od prędkości obrotowej, bez górnego limitu
Górna część ciała	ruchomy uchwyt – ramiona, barki, klatka piersiowa i plecy również pracują
Programy treningowe	7
Napęd	Pasek, cichy na biegu jałowym
Wymiary po rozstawieniu	145 x 61 x 120 cm
Waga produktu	59 kg
Maks. waga użytkownika	150 kg
Pomiar pulsu	Pulsometr Bluetooth

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIA RÓŻNICĘ

- **Ramiona to połowa sukcesu.** Kto tylko pedałuje, marnuje przewagę.
- **Krótko i intensywnie wygrywa z długim i żmudnym treningiem.** 20 minut wystarczy.
- **Bezwzględnie przestrzegaj przerw** – w przeciwnym razie każda seria będzie wolniejsza.

- **Głośne.** Urządzenie nie nadaje się do mieszkań o słabej izolacji akustycznej.
- **Nie więcej niż trzy intensywne treningi** w tygodniu.

Powodzenia – Twój zespół AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · asviva.pl

Niniejszy plan treningowy służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie zastępuje porady lekarskiej. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem – dotyczy to w szczególności osób ze schorzeniami, urazami lub po dłuższej przerwie w treningach. Trening wykonujesz na własną odpowiedzialność.